Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

klimaaktiv mobil

Schrittzähler-Aktion

Begleitmaterial für den Einsatz von Schrittzählern im Unterricht für die Volksschule

Bild: Anna Dolzer/Klimabündnis Österreich

Erstellt im Rahmen des klima**aktiv** mobil Programms „Mobilitätsmanagement für Bildungs- und Jugendeinrichtungen“

Liebe Pädaoginnen und Pädagogen,

mit dem Einsatz von Schrittzählern können Sie die Schülerinnen und Schüler zum Gehen motivieren und das Thema klimafreundliche Mobilität lebensnah in den Unterricht bringen. Das übergreifende Thema „Verkehrs- und Mobilitätsbildung“ ist im Lehrplan verankert und ermöglicht es Ihnen, diese Themen in jedem Fach aufzugreifen.

Viel Spaß und Erfolg bei der Durchführung!

Ziele und Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler…

- … können eine umweltbewusste Wertehaltung einnehmen und Folgerungen für die eigene Mobilität ableiten.
- … können ihr eigenes Verkehrsverhalten reflektieren Bewusstseinsbildung klimafreundliche Mobilität.
- … werden zum Gehen motiviert und fördern so Ihre Gesundheit und Bewegungsmangel vorbeugen.
- … können Zusammenhänge zwischen Mobilität ökonomischen und ökologischen Faktoren, der eigenen Gesundheit und gesellschaftlichen Entwicklungen herstellen und begründen.
- … können Zusammenhänge zwischen Mobilität und Nachhaltigkeit herstellen und begründen.
- …stärken ihre rechnerischen Kompetenzen

Hintergrund

- Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens 60 Minuten pro Tag bewegen.
- Ein guter Anhaltspunkt sind dafür die Anzahl an Schritten: Schon ab 4.000 Schritte sind gesundheitliche Effekte spürbar (vergleiche https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00302-9/fulltext [4.9.2024]). Jeder Schritt zählt. Mit Schrittzählern können die Kinder herausfinden, ob das Ziel etwa von 8.000 bis 10.000 Schritten erreicht wird.

Benötigte Materialien

- Schrittzähler
- Elterninformation
- Stifte, Buntstifte

Anleitung für die Verwendung der Schrittzähler

Vorlage Elterninformation

Informieren Sie die Eltern beziehungsweise Erziehungsberechtigte über den Zeitraum des Schrittzähler-Verleihs. Und dass diese Schrittzähler wieder retourniert werden müssen. Nutzen Sie dazu die Elternbrief-Vorlage im Anhang.

Einstieg

Geben Sie den Kindern die Schrittzähler aus. Die Kinder machen sich mit den Schrittzählern vertraut. Erklären Sie die Handhabung und weisen Sie auf einen achtsamen Umgang hin.

Hauptteil

Es gibt verschiedene Aufgaben, die je nach Leistung in den verschiedenen Klassen durchgeführt werden können. Es sind sowohl einfachere, als auch anspruchsvollere Aufgaben dabei, die nach Schwierigkeit gelistet sind. Die Zuteilung der Aufgaben zu den jeweiligen Klassen wurde offengehalten und kann somit individuell ausgeführt werden.

Abschluss

Sammeln Sie die Schrittzähler ein. Senden Sie die Schrittzähler an Klimabündnis Österreich retour.

Arbeitsblätter

Aufgabe „Wohin der Schuh?“:
Welcher Schuh passt wohin? Verbinde die richtigen Paare.

Aufgabe „Spazieren gehen“:
Geht gemeinsam eine Runde spazieren. Zählt die Schritte aller Mitschülerinnen und Mitschüler zusammen. Wie viel Schritte habt ihr als Klasse gemeinsam gesammelt? Haben alle Schülerinnen und Schüler gleich viele Schritte gesammelt bei der gleichen Distanz? Wer hat die meisten Schritte?

Aufgabe „Schritte sortieren“:
Geht in den Turnsaal und geht jeweils eine Länge hin und zurück. Jetzt vergleicht eure Schrittanzahl untereinander und stellt euch in herabfallender Reihenfolge auf. Links steht die Person mit den meisten Schritten – rechts steht die Person mit den wenigsten Schritten. Habt ihr viele unterschiedliche Schrittmengen?

Aufgabe „Gedicht“:
Lies dieses Gedicht. Ihr könnt es auch in den Musikunterricht miteinbauen.

Text: Jana Bandlmayr

Auf dem Schulweg, Schritt für Schritt,
gehen wir das hält uns fit.
Eins, zwei, drei und dann noch mehr,
zählen wir die Schritte her.

Schritt für Schritt, Schritt für Schritt,
zählen wir die Schritte mit.
Für uns‘re Zukunft das ist klar,
klimafreundlich wunderbar.

Wir zählen Schritte groß und klein,
Hand in Hand ja das ist fein.
Schritte zählen ist nicht schwer,
so geht klimafreundlich bitte sehr.

Schritt für Schritt, Schritt für Schritt,
zählen wir die Schritte mit.
Für uns‘re Zukunft das ist klar,
klimafreundlich wunderbar.

Aufgabe „Mein Weg zur Schule“:
Überleg, wie du täglich zur Schule kommst und male den Fußabdruck je nach Verkehrsmittel an. Du darfst auch mehrere Farben verwenden. Wenn du meistens mit dem Fahrrad oder mit dem Roller zur Schule kommst, male den Fußabdruck grün und orange an. Verwende folgende Farben:

Blau = Auto

Rot = zu Fuß

Grün = Fahrrad

Violett = Schulbus

Orange = Tret-Roller

Bildquelle: eigene Darstellung, Canva

Aufgabe „Buchstabensalat“:
Findest du alle Wörter in diesem Rätsel? Diskutiert anschließend in der Klasse, was all diese Wörter gemeinsam haben.

- **Laufen**
- **Schlendern**
- **Sprinten**
- **Marschieren**
- **Schleichen**
- **Rennen**
- **Joggen**
- **Springen**

S	P	L	A	U	F	E	N	E	R	S	B
P	F	G	E	X	P	O	W	C	F	P	S
R	S	S	C	H	L	E	N	D	E	R	N
I	R	E	N	N	E	N	P	U	L	I	H
N	X	R	R	M	J	O	G	G	E	N	J
T	W	H	D	R	K	L	B	C	V	G	E
E	M	A	R	S	C	H	I	E	R	E	N
N	S	C	H	L	E	I	C	H	E	N	T
W	E	T	U	R	B	D	U	R	S	I	U

Aufgabe „Unterschiedliche Geh-Stile“:
Bestimmt eine Strecke, die ihr zurücklegt (zum Beispiel von der Klasse bis zum Klo/Turnsaal/Garderobe/et cetera). Lege diese Strecke einmal im **normalen Geh-Tempo**, einmal **hüpfend** und einmal **laufend** zurück.
Wie viele Schritte zeigt dein Schrittzähler jeweils an? Diskutiert die Unterschiede!

Schrittanzahl Geh-Tempo: _____

Schrittanzahl hüpfend: _____

Schrittanzahl laufend: _____

Aufgabe „10.000 Schritte“:
Sucht euch wieder eine Strecke aus - diesmal soll sie etwas länger sein (einmal um die Schule/zum Hort/zum Sportplatz/et cetera). Gehe diese Strecke ab und schreibe deine Schrittanzahl auf. Rechne aus: Wie oft musst du diese Strecke nun gehen, um auf zum Beispiel **10.000** Schritte zu kommen?

Schrittanzahl der ausgewählten Strecke: _____

Rechnung:

Antwort: Ich müsste diese Strecke _____ mal gehen, um mindestens 10.000 Schritte zu erreichen.

Aufgabe „Textaufgabe“:
Lea geht jeden Tag zu Fuß in die Schule. Leas Schrittzähler hat heute von zu Hause bis zur Schule 650 Schritte gezählt. Sie weiß, dass Gehen gut für den Klimaschutz und unseren Planeten ist, weil es keine Abgase verursacht und die Umwelt dadurch geschont wird. Sie hat bereits herausgefunden, dass jedes Auto im Durchschnitt 217 Gramm Kohlendioxid (CO_2) pro Kilometer ausstößt. Kohlendioxid und das schädlich für das Klima ist.

- **Frage 1:** Wenn Lea jeden Tag 650 Schritte zur Schule geht und die gleiche Anzahl an Schritten zurück nach Hause macht, wie viele Schritte geht sie insgesamt an einem Tag zur Schule und zurück?

- **Frage 2:** Wenn Lea ihre Schulstrecke eine Woche lang (5 Tage hin und zurück) zu Fuß geht, wie viele Schritte hat sie dann insgesamt gemacht?

- **Frage 3:** Ihr Weg zur Schule ist 1 Kilometer lang. Wie viel Kohlendioxid hat sie in einer Woche eingespart, wenn sie jeden Tag (hin und zurück) zu Fuß gegangen ist, anstatt mit dem Auto gefahren zu werden?

Schrittzähler-Aktion

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte!

Unsere Schule hat über klima**aktiv** mobil Mobilitätsmanagement für Bildungs- und Jugendeinrichtungen Schrittzähler kostenfrei erhalten.

Ihr Kind kann den Schrittzähler im **Zeitraum von _____ bis _____ nutzen**. Wir bitten Ihr Kind sorgsam mit dem Schrittzähler umzugehen. Dieser wird nach dem Aktionszeitraum an andere Kinder weitergegeben.

Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens 60 Minuten pro Tag bewegen.
Ein guter Anhaltspunkt sind dafür die Anzahl an Schritten: 10.000 Schritte werden täglich aus gesundheitlichen Gründen empfohlen.

Mit diesen Schrittzählern kann Ihr Kind herausfinden, ob es das Ziel von 10.000 Schritten erreicht.

Bild: Anna Dolzer/Klimabündnis Österreich